



# 9月の献立表

## 令和5年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	金	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり、かつお節) みそ汁、果物	チーズ蒸しパン、牛乳	15	金	お菓子、牛乳	鶏肉のマリネ(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン) 白菜のごま和え(白菜、小松菜、わかめ、ごま) みそ汁、果物	お好み焼き、牛乳
2	土	お菓子、牛乳	八宝めん(豚肉、ちくわ、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや、中華麺) 磯和え(キャベツ、ちりめん、青のり) 果物	梅の香おにぎり、お茶	16	土	お菓子、牛乳	ビビンバ(合挽ミンチ、にんじん、きくらげ、ほうれん草、もやし、とうもろこし、ごま、ごはん) わかめスープ(豆腐、わかめ、玉ねぎ)、果物	じゃこトースト、牛乳
4	月	お菓子、牛乳	チンジャオロース(豚肉、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、きくらげ) 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳	19	火	お菓子、牛乳	魚の塩焼き(鮭)、にんじん かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	ピザトースト、牛乳
5	火	お菓子、牛乳	鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	きなこプリン、牛乳	20	水	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、枝豆 マカロニサラダ(ウインナー、マカロニ、きゅうり、にんじん、キャベツ) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
6	水	お菓子、牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) おいもサラダ(ウインナー、さつまいも、じゃがいも、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	21	木	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(鶏肉、高野豆腐、卵、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、枝豆) えのき納豆(ちりめん、納豆、えのき) みそ汁、果物	焼きうどん、お茶
7	木	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、玉ねぎ、牛乳)、枝豆 白菜コンソメ煮(白菜、しいたけ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	22	金	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、ブロッコリー 田舎煮(厚揚げ、白菜、大根、にんじん) すまし汁、果物	りんご蒸しパン、牛乳
8	金	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、ごはん) ブロッコリーサラダ(ツナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ) 果物	シュガーサンド、牛乳	25	月	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ) 青菜とちりめんのごま酢和え(しらす干し、小松菜、ごま) 果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳
9	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん) キャベツとひじきの和え物(ちりめん、キャベツ、ひじき、ごま) 果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳	26	火	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(赤魚、ごま)、にんじん もずく酢(もずく、キャベツ、きゅうり) すまし汁、果物	ビーフン、牛乳
11	月	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、いんげん、こんにゃく、ごま) 切干大根のしらす和え(ちりめん、切干大根、にんじん、キャベツ、小松菜) みそ汁、果物	ゆかりクッキー、牛乳	27	水	お菓子、牛乳	パーベキューチキン(鶏肉)、枝豆 コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) みそ汁、果物	バナナケーキ、牛乳
12	火	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま) もやしの中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳	28	木	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲン菜) ピーマンともやし和え(ちりめん、ピーマン、にんじん、もやし) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
13	水	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鱈)、枝豆 小松菜のお浸し(小松菜、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶	29	金	お菓子、牛乳	★行事食 お月見カレー(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、いんげん、さつまいも、れんこん、ごはん) 鶏のから揚げ(鶏肉) ばんさんずう(ウインナー、春雨、にんじん、もやし、きゅうり、きくらげ、ごま)、果物(ぶどう)	うさぎとお月様クッキー、牛乳
14	木	お菓子、牛乳	豚肉とじゃがいものケチャップ炒め(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しめじ、ピーマン) 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	30	土	お菓子、牛乳	和風スパゲティ(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、海苔、スパゲティ) 粉ふき芋(じゃがいも) 果物	磯の香おにぎり、お茶



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



### 生活リズムを整えましょう！～早寝早起き朝ごはん～

- 早起きをして朝の光をいっぱい浴びよう！  
ホルモンを調えるには、まず早く起きることから。カーテンを開けて朝の光を感じましょう。
- おいしく・楽しく・毎日朝ごはんを食べよう！  
一日のはじまりに家族の元気パワーをもらおう時間です。
- いっぱい遊ぼう！（外で体を動かそう！）  
たくさん体を動かせば、夜は自然に眠りにつくようになります。
- 夜は早く(9時頃)に寝ましょう！  
成長に大切な成長ホルモンは、夜10時頃から翌日の2時頃に分泌されるといいます。その時間帯に【グッスリ】眠っている事は子どもにとっても大切なことです。熟睡するためには9時ころには布団に入れるといいですね。

